



01
January



Be
healthy,
live
healthy

Sugerencia CENAS

6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	Coliflor al horno con queso / Baked cauliflower with cheese Lenguado a la plancha / Grilled fish Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	Sopa de marisco / Soup of seafood Alitas de pollo al horno / Baked chicken wings Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	Crema de calabaza / Cream of pumpkin Champiñones rellenos de jamón / Stuffed mushrooms with ham Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
13 Dorada al horno con patatas panaderas / Baked fish with baked potatoes Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	14 Acelgas rehogadas / Chard sauteed San Jacobo casero / Breaded ham and cheese Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	15 Hamburguesa de ternera con ensalada completa de espinacas frescas / Grilled Burger with complete spinach salad Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	16 Crema de verduras / Cream of vegetables Mero en salsa / Mere in sauce Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	17 Sopa / Soup Chuletas de pavo / Turkey chops Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
20 Sopa de verduras / Vegetables soup Empanadillas de atún caseras / Homemade tuna pasty Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	21 Alcachofas con jamón / Artichokes with ham Salchichas de pavo / Turkey sausages Fruta, leche y pan fruit, milk and bread	22 Berenjenas al horno rellenas de carne, verduras y queso / Baked stuffed eggplants with meat, vegetables and cheese Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	23 Espárragos verdes a la plancha/ Grilled green asparagus Magro con tomate / Lean with tomato sauce Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	24 Crema de espinacas / Cream of spinach Bacaladitos rebozados / Breaded fish Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread
27 Crema de calabaza / Cream of pumpkin Lacón a la plancha / Grilled ham Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	28 Consomé / Consomme Salmón con verduras al horno / Grilled salmon with vegetables Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	29 Canelones de verdura / Vegetable cannelloni Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread	30 Tortilla de calabacin con pisto / Zucchini omelette with vegetables in tomato sauce Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread	31 Lombarda con manzana, piñones y pasas / Red cabbage with raisins, pine nuts and apple Bacalao a la plancha / Grilled cod Postre lácteo o fruta y pan / Dairy dessert or fruit and bread

TODOS LOS ALUMNOS PODRÁN REPETIR LAS VECES QUE DESEEN, DESPUÉS DE HABER COMIDO EL PRIMER Y SEGUNDO PLATO. Es conveniente que los niños vengán bien desayunados al Colegio. El pescado será de las variedades: merluza, pescadilla, salmón, mero... puede variar en función de la disponibilidad de mercado y si es fresco será congelado durante 24-48 horas a -20 °C, según la normativa vigente (RD 1420/2006). Los productos lácteos utilizados en el Colegio (leche, yogur, etc.) son de la marca Puleva y Danone. Todos los 2º platos irán acompañados de ensalada. Información disponible en materia de alergias e intolerancias. Soliciten información en enfermería.